

Baguettes lin sésame au levain

Pour 2 baguettes de 270 g

375g de farine

220 à 240g d'eau

80g de levain liquide

4g de sel

3 cuil à soupe de graines de sésame

2 cuil à soupe de graines de lin

Dans le bol du robot versez la farine, 220g d'eau et le levain, commencez le pétrissage à vitesse lente pendant 4 minutes (Si votre pâte est trop sèche ajoutez un peu d'eau) puis augmentez la vitesse et continuez encore 7 minutes en incorporant les graines à 2 minutes de la fin du pétrissage.

Formez une boule couvrez-la d'un torchon humide et laissez pousser la pâte pendant 1h30 à 2h à température ambiante (pour moi 2h à 20°C) en effectuant un rabat toutes les 30 minutes. Après ce premier temps de pousse réservez la pâte au frigo pour la nuit.

Le lendemain, sortez la pâte du frigo (elle aura un peu gonflée) laissez-la reprendre en température pendant 30 minutes avant de la dégazer en l'aplatissant délicatement sur un plan de travail bien fariné. Coupez la pâte en deux, formez 2 boules et laissez-les reposer 30 minutes sous un torchon humide.

Reprenez vos pâtons, aplatissez-les, pliez-les en 3 (en portefeuille) puis en 2 (dans le même sens), roulez les pâtons sous les paumes de vos mains pour formez 2 boudins d'environ 35cm de long (c'est la longueur de ma plaque à baguettes) en effilant les extrémités puis déposez-les, soudure en dessous, sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé en repliant le papier de chaque coté des baguettes pour éviter que la pâte s'étale, le mieux étant d'avoir une plaque spécial baguettes. Couvrez d'un torchon humide et laissez lever 1h30 à 2h selon la température de la pièce.

Préchauffez le four à 230°C en plaçant une plaque en position basse, juste avant d'enfourner les baguettes lamez-les et versez 50ml d'eau sur la plaque chaude, faites cuire les baguettes à 230°C pendant 25 minutes.